

宇品・似島地域包括支援センター 便り

夏号

地域包括支援センターは地域の福祉や介護の相談窓口です

新型コロナウイルス感染症の拡大による外出自粛の影響で以前に比べて歩くことや階段の昇り降りが辛くなっていませんか？
もしかしたら筋力の低下が起こっている可能性があります。

具体的にはこんなことはないですか!?!?

最近よく転ぶ



15分続けて

歩けない



階段は

手すりが必要



最近調理や掃除が

難しくなった



買い物の

道中が心配



こんな時こそ!!

短期集中運動型デイサービスで
運動指導を受け以前の生活を取り戻しませんか？
ご興味のある方は宇品・似島地域包括支援センター
082-252-6456 までご連絡ください

どんなことをするの？

デイサービス等で専門職による運動プログラムに参加をします。
併せて自宅で行えるセルフトレーニング(宿題)の方法についての指導をうけます。

1回当たりの時間や期間については？

1回当たりは2, 3時間程度です。週に1回もしくは2回で
利用期間は**3カ月間**です。

費用はいくらかかるの？

費用は1回500円 送迎をご希望の方は片道50円が必要です。
利用を希望される施設によっては別途飲み物代がかかる場合があります。
※介護予防・日常生活支援事業のサービスについては通所以外にも『**自分でできる**』を増やことを目的として、専門職に自宅に訪問をしてもらう短期集中予防支援訪問サービスもあります。

どんな人が利用できるの？

対象者は事業対象者・要支援1・要支援2の方(65歳以上)です。
また、現在自分が対象になっているかが解らないが利用をしてみたい。もう少し詳しくサービスについて聞いてみたい方は
宇品・似島地域包括支援センターまでご連絡をください。

電話：(082)252-6456

開所時間 月曜日～土曜日 8:30～17:15

広島市宇品・似島地域包括支援センター